



3 daagse retreat Essential Living

Essential Living Retreat

Gestrest? Vermoeid? Ziek? Of merk je dat je toe bent aan een next level? Kom dan naar de Essential Living Retreat! Deze **3 dagen** zorgen voor een complete reset van je lichaam, waardoor je een nieuwe vorm van leiderschap bij jezelf kunt ontdekken. We werken hiervoor met verschillende therapieën die wetenschappelijk zijn onderzocht. **Hoofd en hart** staan hierbij onlosmakelijk met elkaar in verbinding. Door met beide te werken kun je professioneel en persoonlijk gezond blijven en terugkomen als **een nieuw mens!**



Programma

Je volgt dagelijks een vast programma met sessies passend bij de verschillende thema's.

Professionele begeleiding

Er is constante begeleiding door professionals en wij werken tevens samen met verschillende gezondheidsprofessionals.

Kosten

Op aanvraag.

Inbegrepen

In de berekening van de kosten worden alle activiteiten en alle maaltijden van ontbijt tot diner meegenomen.

Thema's

Leefstijl

Leer hoe jouw leefstijl je gezondheid en je dagelijks functioneren beïnvloedt. Werk je op professioneel niveau en heb je het gevoel dat te veel van je wordt gevraagd? We ontdekken samen de impact die dit op je leefstijl heeft en hoe je zelf de regie kan blijven voeren.

Warmte therapie

Regelmatig een heet bad of sauna versterkt je bloedcirculatie, stimuleert de afvoer van afvalstoffen, ondersteunt spierherstel, vermindert stress en versterkt het immuunsysteem.

Koude therapie

Training met kou in de vorm van een ijsbad volgens de Wim Hof methode. Deze therapie verbetert de bloedcirculatie, verhoogt de energie-aanmaak, stimuleert de afvoer van afvalstoffen, vermindert stress, versterkt het immuunsysteem en ondersteunt de vetverbranding.



Locatie

Alle activiteiten zullen plaatsvinden bij Essential Movements in Valkenburg. Overnachtingen zijn via ons te boeken. Vraag gerust naar de mogelijkheden.

Waar?

De Leeuwhof 4b, 6301 KZ, Valkenburg



ESSENTIAL MOVEMENTS

3 daagse retreat Essential Living

Voeding

Alle maaltijden zijn vegetarisch. Daarnaast kijken we vanuit de TCM (Traditional Chinese Medicine) welke voeding het best bij jouw constitutie en dagelijkse manier van leven past. Tevens kun je ervaren hoe is het om (intermittent) te vasten.

Ademhaling

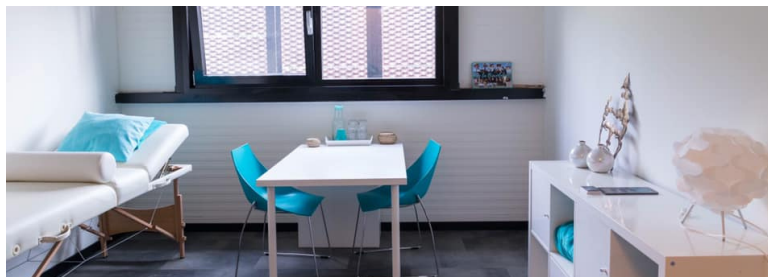
Veel mensen ademen verkeerd, zeker wanneer je stress ervaart op het werk. Ontdek de impact van hypoxie (verminderde zuurstof) en hypercapnie (verhoogd stikstof) op je gezondheid en leer hoe je een goede buik- en neusademhaling krijgt en behoudt. Training van de ademhaling ondersteunt het immuunsysteem, verbetert het uithoudingsvermogen en de cognitie en voorkomt bloedstolling.

Mindfulness

Ervaar de kracht van je geest. Krijg controle over je gedachten en emoties en ontdek hoe je via meditatie en verschillende vormen van yoga je gezondheid kunt beïnvloeden.

Metingen

Tijdens deze week zullen verschillende metingen plaatsvinden. Zo bekijken we hoe jij je voor en na de week voelt en meten wij je bloeddruk, hartslag, bloedsuiker, lengte, gewicht, buik- en tailleomvang en doen wij een levend bloed analyse. Leer de betekenis van deze waarden en de invloed ervan op je gezondheid.



Extra's op aanvraag

Feng Shui Analyse

Feng Shui wordt toegepast om de samenhang tussen de mens en zijn woonomgeving te duiden. Door je hiervan bewust te worden kun je je woning gaan zien als een natuurlijk organisme dat jou weerspiegelt en in het gunstigste geval jou dient! Andersom kan Feng Shui je bij tal van blokkades die jij ondervindt in jouw persoonlijke leven; je huis of familie/werk helpen dit weer beter te stroomlijnen, zodat de levensenergie Chi weer vrij kan stromen.

Aanmelden

De datum is op aanvraag en start van maandagavond tot vrijdagochtend.

Interesse? Laat het dan weten aan Essential Movements.nl of 06 17 30 15 85



ESSENTIAL MOVEMENTS



**De Leeuwhof 4b
6301 KZ, Valkenburg**

**E info@essentialmovements.nl
T 06 17 30 15 85**

ESSENTIALMOVEMENTS.NL